

ΝΙΚΟΛΑΣ ΣΜΥΡΝΑΚΗΣ

# ΑΝΑΒΑΛΕ την ΑΝΑΒΛΗΤΙΚΟΤΗΤΑ σου

Έξι τρόποι για να νικήσεις τη μάστιγα  
της αναβλητικότητας μια για πάντα



διόπτρα



**ΑΝΑΒΑΛΕ**  
την  
**ΑΝΑΒΛΗΤΙΚΟΤΗΤΑ**  
σου



Διανέμεται ελεύθερα υπό άδεια Creative Commons  
Αναφορά Δημιουργού - Μη εμπορική χρήση  
Όχι Παράγωγα Έργα 4.0 (CC BY-NC-ND)

ISBN: 978-960-605-426-6

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ-ΔΙΟΡΘΩΣΗ  
Βίκυ Κατσαρού, Εκδόσεις Διόπτρα

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ - ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ  
Νατάσσα Χαραλαμπίδη, Εκδόσεις Διόπτρα

ΕΔΡΑ  
**Εκδόσεις Διόπτρα**  
Αγ. Παρασκευής 40, 121 32 Περιστέρι  
Τηλ.: 210 380 52 28, Fax: 210 330 04 39

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ  
**Στοά του Βιβλίου**  
Πεσμαζόγλου 5, 105 64 Αθήνα  
Τηλ.: 210 330 07 74  
www.dioptra.gr

e-mail: sales@dioptra.gr · info@dioptra.gr

ΝΙΚΟΛΑΣ ΣΜΥΡΝΑΚΗΣ

**ΑΝΑΒΑΛΕ**  
την  
**ΑΝΑΒΛΗΤΙΚΟΤΗΤΑ**  
σου

Έξι τρόποι για να νικήσεις τη μάλιστα  
της αναβλητικότητας μια για πάντα



# Περιεχόμενα

Πρόλογος .....	7
Νο 1: Γενικές συνέπειες της αναβλητικότητας.....	13
Νο 2: Ειδικές συνέπειες αναβλητικότητας.....	17
Νο 3: Λίστα εκπληρώσεων - Πλάνο δράσης ημέρας.....	22
Νο 4: Άσκηση εκπληρώσεων .....	27
Νο 5: Ξυπνητήρι αναβλητικότητας .....	29
Νο 6: Μικρές άμεσες νίκες .....	34
Βιογραφικό .....	36
Το Μετα-επίπεδο για εσένα.....	38
ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ.....	41





# Πρόλογος

Υπέροχη μέρα (ή νύχτα, αναλόγως τι ώρα διαβάζεις αυτό το κείμενο). Σε καλωσορίζω όπως θα καλωσόριζα στο σπίτι μου έναν φίλο. Για αυτό σου απευθύνομαι με πολύ σεβασμό, χρησιμοποιώντας ενικό της ευγενικής οικειότητας. Ταυτόχρονα θέλω να σε συγχαρώ γιατί ανήκεις σε ένα πολύ μικρό ποσοστό ανθρώπων, που επενδύει χρόνο στον εαυτό του και στην προσωπική του ανάπτυξη.

Δεν είναι παράξενο που ενώ ο μόνος τρόπος για να αναπτυχθούν τα αποτελέσματά μας είναι να αναπτυχθούμε πρώτα εμείς, αφιερώνουμε τελικά τόσο λίγο χρόνο στην εξέλιξη, στην πρόοδο, σε εμάς; Τις περισσότερες ώρες της ημέρας βρισκόμαστε χαμένοι μέσα στη ρουτίνα, καπελωμένοι από τα γεγονότα, βυθισμένοι σε υποχρεώσεις που, σε μεγάλο βαθμό, μας έχουν επιβληθεί και αφορούν συνήθως κάποιον άλλο.

Αλήθεια, κι εμείς; Εμείς πού είμαστε μέσα σε όλα αυτά; Απαραίτητη προϋπόθεση για να προσφέρουμε στους άλλους δεν είναι να προσφέρουμε πρώτα στον εαυτό μας; Στο αεροπλάνο δεν μας δίνεται η οδηγία, σε περίπτωση κινδύνου, να φορέσουμε πρώτα τη δική μας μάσκα οξυγόνου και έπειτα να βοηθήσουμε τον διπλανό μας;

Στις επόμενες λίγες σελίδες ετοιμάσου να ασχοληθούμε με εσένα. Εγώ και εσύ. Στις επόμενες λίγες σελίδες ο κοινός μας στόχος –γι' αυτό από εδώ και πέρα θα σε αποκαλώ συνοδοιπόρο,

μια υπέρβαση που ελπίζω να μου επιτρέψεις– είναι να αναβάλλεις την αναβλητικότητα σου μια για πάντα.

Η αναβλητικότητα αποτελεί μια μάστιγα που μας απομακρύνει από τα όνειρά μας, τους ανθρώπους γύρω μας, μας κάνει να αισθανόμαστε δυστυχείς, να νιώθουμε αισθήματα κενού και απόγνωσης. Τα καλά νέα είναι ότι υπάρχει γιατρεία. Αλήθεια, εσύ θα ήθελες να αναβάλλεις την αναβλητικότητά σου και να βρεθείς στον δρόμο της δικής σου επιτυχίας, ευδαιμονίας και πληρότητας;

Σου υπόσχομαι ότι θα έχεις εξαιρετικά αποτελέσματα, ικανά να σε εκπλήξουν θετικά, και να ξεπεράσεις τις προσδοκίες σου. Αυτό δεν θα προκύψει μαγικά όμως. Υπάρχει μια σημαντική προϋπόθεση: να εφαρμόσεις αυτά που θα πούμε στις επόμενες λίγες σελίδες. **Αν η γνώση είναι δύναμη, η εφαρμοσμένη γνώση είναι υπερδύναμη.** Μπορεί κάποιος να σε οδηγήσει σε ένα υπερσύγχρονο «γυμναστήριο», με υπερσύγχρονα «όργανα γυμναστικής». Από σένα εξαρτάται αν θα τα χρησιμοποιήσεις. Μόνο τότε θα δεις διαφορά στο «σώμα» σου.

Κάποτε δεν πίστευα ότι η αναβλητικότητα μπορεί να καταπολεμηθεί. Έλεγα «εγώ έτσι είμαι» ή «τι να κάνω, αφού είμαι άτυχος». Έχεις πει ποτέ αυτές τις φράσεις για τον εαυτό σου; Αν ναι, με καταλαβαίνεις. Θα ανοίξω απόλυτα τα χαρτιά μου μπροστά σου. Και αυτό γιατί θέλω να σου δείξω πόσο πολύ επιθυμώ να πετύχεις αριστουργηματικά αποτελέσματα. Είναι ανάγκη μου. Έτσι νιώθω εγώ επιτυχημένος και ευτυχισμένος. Μέσα από τη δική σου επιτυχία και ευτυχία. Θα ανοίξω τα χαρτιά μου γιατί το ίδιο θέλω να κάνεις και εσύ. Να είσαι ανοιχτός απέναντί μου, μα κυρίως απέναντι στον εαυτό σου.

Θα σου εκμυστηρευτώ κάτι πολύ προσωπικό και αρκετά άβολο. Το 2007 έμπλεξα σε έναν καβγά. Ήμουν ένας, ήταν τρεις. Το περίεργο ήταν ότι εγώ τον προκάλεσα. Η ευθύνη για ό,τι έγινε ήταν εκατό τοις εκατό δική μου. Βγήκα από τον καβγά λαβωμένος

στο σώμα, μα κυρίως στην ψυχή. Έσπασα τη μύτη μου, κόπηκε ένα κομμάτι από το δέρμα στο πρόσωπό μου. Μετά από αρκετές επεμβάσεις, το σημάδι στο πρόσωπό μου παρέμεινε μεγάλο και, στα δικά μου μάτια, αποκρουστικό.

Η αυτοεικόνα μου δέχτηκε ένα ισχυρότατο πλήγμα. Έφτασα στα όρια της κατάθλιψης. Για οκτώ μήνες δεν έβγαίνα από το σπίτι μου. Θεωρητικά ήταν η χειρότερη περίοδος της ζωής μου. Μέχρι τότε ήμουν υπέρτατα αναβλητικός. Ανέβαλλα να γράψω το βιβλίο μου, ανέβαλλα να τελειώσω όλα τα συγγραφικά μου έργα, μικρά ή μεγάλα.

Τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο είχα έναν μεγάλο σύμμαχο: τον χρόνο. Είχα χρόνο να ασχοληθώ με εμένα. Οι βάσεις κάποιων στρατηγικών που θα μοιραστώ μαζί σου τέθηκαν εκείνη τη θεωρητικά καταστροφική περίοδο, η οποία έγινε η πιο δημιουργική της ζωής μου. Ανέβαλα την αναβλητικότητά μου και έγραψα το πρώτο μου μυθιστόρημα. Τέλειωσα πολλές μικρές ιστορίες και παραμύθια. Οι βάσεις για να γραφτούν τα δύο τελευταία βιβλία μου *Η επιτυχία κρυβόταν στο κομοδίνο μου*, που ίσως εσύ να γνωρίζεις, και το επόμενο που θα κυκλοφορήσει τον Σεπτέμβριο του 2018, μπήκαν τότε. Όλα τα σπουδαία, που έγιναν μετέπειτα στη ζωή μου, έχουν αφετηρία εκείνη την περίοδο.

Στις επόμενες σελίδες θα σου δείξω κάποιες από τις αρχές που διδάσκω σε πελάτες μου:

- Τι ακριβώς έκανε ένας από τους ανθρώπους με τους οποίους συνεργάστηκα και ο οποίος έπασχε από χρόνιο πόνο στη μέση, κατάθλιψη και ήταν άνεργος. Θυμάμαι, στο πρώτο μας session, δεν είχε δύναμη ούτε καν να μου μιλήσει. Μέσα σε τρεις μήνες, αναβάλλοντας την αναβλητικότητά του, βρήκε δουλειά με μισθό 1.500 ευρώ τον μήνα, ο πόνος του μειώθηκε κατά πολύ (πλέον νιώθει πόνο έντασης 2 στα 10, από 7 στα 10, με 10 να σημαίνει «πονάω πάρα πολύ» και 0 «δεν πονάω καθόλου»),

ενώ αναζήτησε και βρήκε λύσεις που δεν πίστευε ότι υπάρχουν. Τέλος, διασκεδάζει μερικές εκατοντάδες ανθρώπους μία φορά την εβδομάδα ως DJ, καθώς το χόμπι του είναι η μουσική. Το κυριότερο: είναι πιο χαρούμενος από ποτέ και αποφασισμένος να μην επιστρέψει ποτέ ξανά εκεί που ήταν.

- Τη στρατηγική που ακολούθησα με έναν επιχειρηματία, ο οποίος κατέληξε στο συμπέρασμα ότι μετά τη συνεργασία μας η παραγωγικότητά του στην επιχείρησή του έχει αυξηθεί κατά 200%.
- Τι έκανε για να αλλάξει άρδην τη ζωή της και να ξεπεράσει τον φόβο της μια δυστυχισμένη γυναίκα, η οποία έμμενε σε ένα απομονωμένο μέρος της Ελλάδας, νιώθοντας σε υπέρτατο βαθμό καταπιεσμένη. Τελικά μετακόμισε με τον γιο της στην Αθήνα, βρήκε δουλειά στο αντικείμενό της και τώρα νιώθει κάθε μέρα νικήτρια.
- Μέρος της στρατηγικής που ακολουθήσαμε με έναν άνθρωπο που πάσχει από διπολική διαταραχή, με τον οποίο δούλεψε ένας πιστοποιημένος success coach της φιλοσοφίας του Ανθρώπου στο Νησί (certified success coach of Island of Man Success Philosophy). Ο ψυχίατρος του πάσχοντα, προς τιμήν του, του συνέστησε να συνεχίσει το coaching. Την ίδια στιγμή τού μείωσε δραστικά την ημερήσια δόση φαρμάκων.
- Πώς μια μαμά και νοικοκυρά, που δεν ένιωθε καθόλου όμορφη, τώρα είναι γεμάτη αυτοπεποίθηση. Ξεκίνησε μια επιχείρηση από το σπίτι που της αποφέρει αρκετά μεγάλο εισόδημα. Αυτό αύξησε την αυτοπεποίθησή της, την έκανε να νιώθει δημιουργική και χρήσιμη. Αγάπησε πάλι τον εαυτό της, άρχισε να τον προσέχει και ένωσε ξανά όμορφη ως γυναίκα.
- Πώς ένας ασφαλιστικός σύμβουλος, που είχε μέχρι τον Σεπτέμβριο 18.000 ευρώ παραγωγή, έφτασε να κλείσει τον Δεκέμβριο με 75.000 ευρώ παραγωγή και να βραβευτεί από την

εταιρεία του. Για να καταλάβεις το μέγεθος του κατορθώματός του, το ίδιο διάστημα των τριών μηνών, ο πρώτος σε αποτελέσματα όλης της εταιρείας είχε μόνο 20.000 ευρώ παραγωγή.

Θα αναρωτιέσαι τρία πράγματα: «Πώς τα κατάφεραν;», «Μπορώ κι εγώ να τα καταφέρω;» και «Τι ακριβώς πρέπει να κάνω;». Η απάντηση στο πρώτο ερώτημα είναι ότι έκαναν μια σειρά από πράγματα (δεν θα τα αναλύσουμε όλα εδώ) με πρώτο και κύριο ότι καταπολέμησαν την πηγή αποτυχίας και δυστυχίας τους, την αναβλητικότητα τους (αυτό θα το αναλύσουμε εδώ). Η απάντηση στο δεύτερο ερώτημα είναι «Ξεκάθαρα ναι. Μπορείς και εσύ».

Η απάντηση στο τρίτο ερώτημα «Πώς θα τα καταφέρω;» είναι η εξής: «Θα σου δείξω ακριβώς πώς να αναβάλλεις την αναβλητικότητα σου». Η αλήθεια είναι ότι οι άνθρωποι με τους οποίους συνεργάζομαι πληρώνουν αρκετά χρήματα για να μάθουν πράγματα που παραθέτω σε αυτό το δωρεάν ebook. Τώρα που το σκέφτομαι, μήπως να αναβάλω τη συγγραφή του; Να το γράψω αργότερα; Αστειεύομαι φυσικά!

Γιατί δωρεάν; Όραμά μας στο IslandofMan Success Philosophy είναι να βοηθήσουμε ανθρώπους να βρουν τον σκοπό της ζωής τους και να τους εξοπλίσουμε με τα απαραίτητα μέσα για να τον πραγματοποιήσουν. Διαβάζοντας εσύ αυτό το βιβλίο, βοηθάς εμένα να εκπληρώσω μέρος του δικού μου οράματος, και εγώ ελπίζω να βοηθήσω εσένα να έρθεις πιο κοντά στον δικό σου σκοπό ζωής ή να τον εκπληρώσεις, αν ήδη τον γνωρίζεις. Συνοδοιπόροι και πάλι, εδώ όμως ίσως πρέπει να προσθέσουμε και το «συνοραματιστές». Όταν έχεις ένα υπερόπλο στα χέρια σου, από ένα σημείο και έπειτα νιώθεις την ανάγκη να το μοιραστείς με όσο το δυνατόν περισσότερους ανθρώπους. Κάπως έτσι νιώθω και εγώ με τις στρατηγικές της φιλοσοφίας του Ανθρώπου στο Νησί (IslandofMan Success Philosophy).

Αν η παρακάτω στρατηγική εφαρμοστεί κατά γράμμα, μπορεί να αλλάξει εντελώς τα αποτελέσματα, άρα τη ζωή ενός ανθρώπου. Πρόκειται για ένα συμπέρασμα, το οποίο έχω επιβεβαιώσει μέσα από τη συνεργασία μου με πάρα πολλούς ανθρώπους μέχρι τώρα στα σεμινάρια μου αλλά και στα success coaching sessions.

Στόχος μου είναι να σε υπηρετήσω. Ελπίζω να μου το επιτρέψεις. Να ξέρεις κάτι. Πιστεύω σε εσένα. Ακόμα και κανείς άλλος να μην πιστεύει σε εσένα, πιστεύω εγώ σε εσένα. Μέσα από αυτές τις γραμμές θα βρεθώ δίπλα σου να σε κατευθύνω, να σε παροτρύνω, να σε βοηθήσω στην προσπάθειά σου. Και εύχομαι σύντομα να σε γνωρίσω από κοντά και να μοιραστείς μαζί μου την υπέροχη ιστορία επιτυχίας σου, που προέκυψε από τη διάθεσή σου να δεσμευτείς μαζί μου.

Ετοιμάσου λοιπόν να αναβάλουμε παρέα την κυρία Αναβλητικότητα. Σου υπόσχομαι πως είναι το μοναδικό που θα σε παροτρύνω ποτέ να αναβάλεις. Να την αναβάλεις μέσα από έξι απλά βήματα που ζητούν από εσένα ένα πράγμα: την εφαρμογή τους.

## No 1:

### **Γενικές συνέπειες της αναβλητικότητας**

Το πρώτο βήμα είναι να γνωρίζουμε γιατί πρέπει να καταπολεμήσουμε την αναβλητικότητα. Από μικροί πάντα ρωτούσαμε «γιατί;» προτού κάνουμε οτιδήποτε. Το γιατί, ο λόγος δηλαδή πίσω από τα πράγματα, όταν ήταν πειστικός, μας παρακινούσε, και η απουσία του μας αποθάρρυνε. Μας ζητούσαν οι γονείς μας να κάνουμε κάτι και ρωτούσαμε «Γιατί, μπαμπά, γιατί, μαμά;». Όταν δεν μας έδιναν απάντηση ενοχλούμασταν, όταν όμως μας έδιναν απάντηση και ήταν πειστική για εμάς, συνήθως κινητοποιούμασταν.

Το «γιατί έτσι» ποτέ δεν δουλεύει ενώ το «αν βοηθήσεις στις δουλειές του σπιτιού πλένοντας τα πιάτα, θα τελειώσουμε πιο γρήγορα και θα παίξουμε μπάλα όλοι μαζί» είχε πολύ περισσότερες πιθανότητες να πιάσει. Έτσι λειτουργεί η ανθρώπινη φύση, θέλει να ξέρει τον λόγο πίσω από τα πράγματα.

Η αναβλητικότητα, Συνοδοιπόρε, είναι βασικό συστατικό αποτυχίας. Στο βιβλίο μου *Η επιτυχία κρυβόταν στο κομοδίνο μου* (εκδόσεις Διόπτρα) έχω αφιερώσει ένα ολόκληρο κεφάλαιο στο συγκεκριμένο θέμα. Εδώ θα βρεις πράγματα που δεν υπάρχουν

στο βιβλίο και εκεί, στο βιβλίο δηλαδή, πράγματα που δεν υπάρχουν στο συγκεκριμένο ebook. Μάλιστα ο τίτλος του αντίστοιχου κεφαλαίου είναι «Η μάστιγα της αναβλητικότητας». Και, πράγματι, η αναβλητικότητα δεν είναι μόνο συστατικό αποτυχίας αλλά και δυστυχίας. Οι αναβλητικοί άνθρωποι «πεθαίνουν» κάθε μέρα από σκοτωμένα όνειρα, ανεκπλήρωτες επιθυμίες. Η αναβλητικότητα είναι μάστιγα, είναι καρκίνωμα. Σκοτώνει τα όνειρά μας, πληγώνει τη χαρά μας, το συναίσθημά μας, καταστρέφει τις σχέσεις μας με τους άλλους, οδηγεί στην αποτυχία σε επαγγελματικό επίπεδο. Οδηγεί τους ανθρώπους στον ψυχοπνευματικό θάνατο, και ο ψυχοπνευματικός θάνατος είναι χειρότερος από τον βιολογικό. Στον βιολογικό πεθαίνεις μια φορά, στον ψυχοπνευματικό κάθε μέρα.

**Όταν αναβάλλεις την ικανοποίηση μιας ανάγκης γίνεται απωθημένο.** Όταν λέμε απωθημένο, συνήθως εννοούμε έναν ανεκπλήρωτο έρωτα, ένα όνειρο που δεν πραγματοποιήθηκε. Το μεγάλο απωθημένο αποτελεί μεγάλη μη εκπλήρωση ενός στόχου ή ενός σκοπού. Τα μικρά απωθημένα είναι μικρές μη εκπληρώσεις, και οι μικρές μη εκπληρώσεις είναι πηγές άγχους.

Παράδειγμα: Είσαι στο σπίτι, η πετσέτα βρίσκεται στο πάτωμα, ο νεροχύτης έχει τρία πιάτα άπλυτα, ο καναπές δεν είναι τακτοποιημένος, και λες «Άσ' το, θα το κάνω μετά, αργότερα, δεν είναι τώρα η κατάλληλη στιγμή». Αυτά τα «άσ' το» δημιουργούν μικρές μη εκπληρώσεις. Οι μη εκπληρώσεις σε οδηγούν στο να μην ικανοποιήσεις τις ανάγκες σου και, όταν μια ανάγκη δεν ικανοποιείται, γίνεται απωθημένο.

Οι μικρές μη εκπληρώσεις, οι ανικανοποίητες ανάγκες, μετατρέπονται σε μικρές πηγές άγχους, οι μικρές πηγές άγχους συσσωρεύονται, και στο τέλος της ημέρας δεν νιώθεις καλά και δεν ξέρεις τον λόγο. Ο λόγος όμως είναι ότι έχει συσσωρευτεί το άγχος που πηγάζει από τα πολλά μικρά απωθημένα. Είναι αυτά τα μικρά «άσ' το καλύτερα» που δημιούργησαν το αρνητικό συναίσθημα.



Και πού σε οδηγεί το άγχος αυτό; Στο να μην προχωράς παρακάτω, να μην ξεκινάς καν άλλα πιο σημαντικά πράγματα. **Όταν αναβάλλεις τα μικρά, προγραμματίζεις να αναβάλλεις τα σπουδαία, ενώ όταν εκπληρώνεις τα μικρά, προγραμματίζεις για να εκπληρώνεις τα σπουδαία.**

Αν πιάσεις την πετσέτα και τη βάλεις στη θέση της, αν συμμαζέψεις τον καναπέ, αν πλύνεις αυτά τα τρία πιάτα, δημιουργείς ένα περιβάλλον το οποίο είναι πιο φιλικό προς εσένα, πιο δημιουργικό. Απομακρύνεται το αρνητικό συναίσθημα, αυτό που δεν σου επιτρέπει να αναλάβεις δράση, που θα σου φέρει αποτελέσματα. Ουσιαστικά, με τις εκπληρώσεις αυτές έλεγξες το περιβάλλον σου, για αυτό και νιώθεις το συναίσθημα της νίκης και της πληρότητας. Το να ολοκληρώσεις κάτι που αισθάνεσαι ότι πρέπει να γίνει (εκπλήρωση) πόσο άμεση σχέση έχει με το συναίσθημα της ολοκλήρωσης που πηγάζει από αυτό (πληρότητα); Ίσως παρατήρησες τη σύνδεση μεταξύ της λέξης «εκ-πλήρωση» και της λέξης «πληρότητα».

Ολοκληρώνοντας αυτά που έχεις αφήσει στη μέση, είσαι σε καλύτερη διάθεση και νιώθεις πιο έτοιμος ώστε να καλέσεις έναν φίλο στο τηλέφωνο, να κανονίσεις μια έξοδο ή απλώς να καθίσεις σπίτι σου και να πεις ένα ποτήρι κρασί. Το μυαλό σου είναι πλέον ελεύθερο από σκέψεις αναβολής και μπορεί να σκεφτεί πιο καθαρά. Απελευθερώνεις χώρο διαθέσιμης μνήμης αλλά και συναισθηματικό φορτίο, που σε κάνει πιο δυνατό και σε οδηγεί στο επόμενο επίπεδο.

Πιο ήρεμος από ποτέ, ίσως σκεφτείς μια υπέροχη ιδέα για ένα νέο προϊόν, ένα νέο project, μια νέα συνεργασία, η οποία θα πυροδοτήσει μια σειρά γεγονότων, οδηγώντας σε κάτι πολύ καλύτερο από αυτό που είχες μέχρι εκείνη τη στιγμή. Ή μπορεί απλώς να μη συμβεί τίποτα, αλλά να έχεις κερδίσεις μια όμορφη στιγμή.

Και όλα αυτά ξεκινούν από τις μικρές εκπληρώσεις, δηλαδή

από τις αναβολές της αναβλητικότητάς σου. Μόλις έμαθες τι προκαλεί η αναβλητικότητα. Έχεις αρκετό κίνητρο τώρα για να την αναβάλεις; Ή μήπως να βοηθήσω λίγο ακόμα;

## No 2:

### **Ειδικές συνέπειες αναβλητικότητας**

**Καθετί που κάνουμε ή που δεν κάνουμε είναι για να λάβουμε μια ευχαρίστηση ή να αποφύγουμε μια δυσαρέσκεια που συνδέεται με αυτό.** Άρα παρακινούμαστε να κάνουμε κάτι γιατί θα λάβουμε ευχαρίστηση ή αποφεύγουμε να κάνουμε κάτι γιατί το έχουμε συνδέσει με πόνο. Αυτό ακριβώς είναι που προτείνω εδώ. Δηλαδή να συνδέσεις με πόνο την αναβλητικότητα και να συνδέσεις με ευχαρίστηση την έλλειψή της μέσα από μια προσωπική εμπειρία. Αυτό θα σε παρακινήσει ακόμα περισσότερο να την καταπολεμήσεις.

Επομένως, σκέψου ποιο είναι το τελευταίο πράγμα που ανέβραλες, Συνοδοιόρε. Ήταν μια έξοδος; Ήταν ένα τηλεφώνημα σε έναν σημαντικό άνθρωπο; Να πλύνεις το αυτοκίνητό σου, να πεις «σ' αγαπώ» στον σύντροφό σου, να διεκδικήσεις μια δουλειά, να ζητήσεις συγγνώμη, να πεις μπράβο, να ψάξεις για δουλειά, να φτιάξεις το βιογραφικό σου, να μετακομίσεις, να ξεκινήσεις ένα χόμπι, να απαντήσεις σε κάποιον που σε αδίκησε; Κάτι από όλα αυτά; Κάτι άλλο που γνωρίζεις μόνο εσύ; Διάλεξε ποιο είναι αυτό.

Τώρα, γράψε σε ένα κομμάτι χαρτί ή στον υπολογιστή σου,

ή όπου βολεύει εσένα, τι όμορφο θα μπορούσε να είχε συμβεί αν είχες κάνει εκείνο το τηλεφώνημα, αν είχες διεκδικήσει εκείνον τον άνθρωπο, εκείνη τη δουλειά, αν είχες μιλήσει σε εκείνη την κοπέλα, σε εκείνο το αγόρι, αν είχες πει εκείνο το «σ' αγαπώ»; Τι όμορφο θα είχε συμβεί αν είχες αναβάλει την αναβλητικότητα σου, αν είχες κάνει αυτό που προγραμματίζεις και τελικά άφησες για μετά;

Παράδειγμα: «Αν έδειχνα στη Μαρία ότι νοιάζομαι για εκείνη, μπορεί να ήμαστε μαζί. Να ήμουν χαρούμενος. Αν όχι, τουλάχιστον θα ένιωθα χαρούμενος που προσπάθησα». «Αν είχα φτιάξει το βιογραφικό μου, θα το είχα στείλει σε δέκα εταιρείες και τώρα μπορεί να είχα δουλειά. Θα ένιωθα ασφάλεια, θα ήμουν χαρούμενος και θα είχα χρήματα για να πάω εκείνο το ταξίδι το καλοκαίρι που τόσο καιρό ονειρεύομαι». Γίνε όσο πιο αναλυτικός μπορείς. Βρες όσο το δυνατόν περισσότερους λόγους ώστε να προσδώσεις αξία στην έννοια της εκπλήρωσης.

Σε παρακαλώ, σταμάτα το διάβασμα και ξεκίνα το γράψιμο. Αν θέλεις να έχεις σπουδαία αποτελέσματα, εμπιστεύσου με και κάν' το τώρα.

Επίσης, κατάγραψε τι πιστεύεις ότι έχασες λόγω της συγκεκριμένης αναβολής. Αυτή τη στιγμή προσδίδεις συνειδητά πόνο στην ιδέα της αναβλητικότητας: «Ίσως έχασα τη γυναίκα της ζωής μου, τη δουλειά των ονείρων μου», «Το ότι δεν έκανα εκείνο το τηλεφώνημα μου στέρησε μια συνεργασία που θα με οδηγούσε στην επιτυχία», «Εκείνη η συγγνώμη που δεν μου επέτρεψε να φτιάξω τη σχέση μου με έναν άνθρωπο που πραγματικά αγαπώ και θέλω στη ζωή μου».

Σε περιμένω να γράψεις και αυτό. Όσοι χρόνος κι αν χρειαστεί, να είσαι σίγουρος, θα είμαι εδώ όταν επιστρέψεις.

Τώρα, σκέψου κάτι το οποίο δεν ανέβαλες. Μια στιγμή που μίλησες ενώ έπρεπε, τότε που έκανες το τηλεφώνημα για εκείνη τη

δουλειά, τότε που, αν και δεν ένιωθες εκατό τοις εκατό σίγουρος, βγήκες με τον φίλο σου, είπες «σ' αγαπώ», έπλυνες το αυτοκίνητό σου. Κατάγραψε τι κέρδισες. Αυτή τη φορά, μη φανταστείς. Θυμήσου. Πρόκειται για μια προσωπική σου εμπειρία. Ίσως γράψεις ότι ένιωσες νικητής, πέρασες όμορφα, κέρδισες έναν άνθρωπο, ήσουν πιο ήρεμος, αναπτύχθηκε η επιχείρησή σου. Μη μένεις όμως στα δικά μου λόγια. Γράψε εσύ τι κέρδισες, όχι τι πιστεύω εγώ ότι κέρδισες. Τότε μόνο έχει αξία η άσκηση.

Αναμένω και πάλι να κάνεις την καταγραφή σου...

Αυτό θα σε βοηθήσει να κατανοήσεις την αξία της εκπλήρωσης στη ζωή σου και θα σε παρακινήσει να ξεκινήσεις την υλοποίηση των στόχων σου. Ακόμα περισσότερο, αυτό θα προκύψει μόλις συνειδητοποιήσεις τι έχασες όταν ανέβαλες και τι κέρδισες όταν δεν ανέβαλες. **Η μη προσπάθεια έχει πάντα χειρότερο αποτέλεσμα από την αποτυχημένη προσπάθεια, γιατί στην αποτυχημένη προσπάθεια κερδίζουμε τη σοφία που τη συνοδεύει.** Ακόμα κι αν εκπλήρωσες κάτι και είχε αρνητικό αποτέλεσμα, έμαθες από την εμπειρία σου, άρα πάλι κερδισμένος είσαι. Περισσότερο κερδισμένος από ό,τι αν το είχες αναβάλει.

**Οι μεγαλύτερες αποτυχίες στη ζωή είναι η μετριότητα, η απάθεια, η μη προσπάθεια, η παραίτηση. Αν αντιμετωπίσεις τον φόβο σου, μπορεί να φτάσεις στην επιτυχία. Αν δεν τον αντιμετωπίσεις, απέτυχες ήδη.**

Όπως ήδη σου εκμυστηρεύτηκα, το 2007 είχα έναν σοβαρό τραυματισμό που τότε με ώθησε στα όρια της κατάθλιψης. Η αυτοπεποίθησή μου είχε πιάσει πάτο, τα οικονομικά μου ήταν πενιχρά. Ταυτόχρονα περνούσα μια ερωτική απογοήτευση. Δεν ήθελα να βγω από το σπίτι. Σε τέτοια άθλια κατάσταση είχα βρεθεί.

Δεν ήμουν μόνο εγώ προβληματικός αλλά και τα συγγραφικά μου έργα μέχρι τότε. Και αυτό γιατί δεν ολοκληρώνονταν ποτέ. Παρέμεναν ημιτελή καθώς φοβόμουν πως, αν ολοκληρώνονταν,

θα έπρεπε μετά να παρουσιαστούν κάπου, να εκδοθούν ή να διαβαστούν. Συνεχώς λοιπόν ανέβαλλα τη συγγραφή τους. Η αναβλητικότητα μου ήταν η δικαιολογία μου. Αν την καταπολεμούσα, θα έπρεπε μετά να εκτεθώ. Δεν ένιωθα φόβο, αλλά τρόπο μπροστά στην απόρριψη ή στην ενδεχόμενη αποτυχία.

Αυτούς τους οκτώ περίπου μήνες που βρισκόμουν στη συγκεκριμένη κατάσταση, κλεισμένος μέσα στο σπίτι, με μόνο σύμμαχο τον χρόνο, αποφάσισα να αναβάλω την αναβλητικότητά μου και ολοκλήρωσα το πρώτο μου μυθιστόρημα και δεκάδες άλλες μικρές ιστορίες. Δεν είχα και κάτι καλύτερο να κάνω άλλωστε. Ουσιαστικά μου δόθηκε πρώτη φορά η ευκαιρία να γράψω ως επαγγελματίας συγγραφέας.

Η αυτοπεποίθησή μου εκτινάχτηκε στην κορυφή, απλώς γιατί έθεσα έναν στόχο και τον ολοκλήρωσα, αποφασίζοντας να δώσω χρόνο σε αυτό που πραγματικά αγαπούσα. Τελικά, η πιο δύσκολη περίοδος της ζωής μου έγινε η πιο δημιουργική που είχα ζήσει μέχρι τότε. Από εκεί και πέρα τα πράγματα βελτιώνονταν συνεχώς σε προσωπικό, καλλιτεχνικό αλλά και σε επαγγελματικό επίπεδο. Λέω και σε προσωπικό επίπεδο καθώς αμέσως μετά (2008) γνώρισα τη γυναίκα μου. Και αυτό δεν ήταν τυχαίο. Καταπολεμώντας την αναβλητικότητά μου, αυξήθηκε η αυτοπεποίθησή μου και με οδήγησε και σε άλλου είδους εκπληρώσεις. Βγήκα από το καβούκι μου και έτσι γνώρισα την Εύα.

**Ο φόβος που θα προκύψει λόγω της μη προσπάθειας κατάλγει να είναι μεγαλύτερος από τον φόβο της αποτυχημένης προσπάθειας.**

## **Ασκήσεις:**

✓ Σκέψου ποιο είναι το τελευταίο πράγμα που ανέβαλες.

Γράψε τι όμορφο θα μπορούσε να είχε συμβεί αν δεν το είχες αναβάλει.

✓ Σημείωσε τι πιστεύεις ότι έχασες λόγω της συγκεκριμένης αναβολής.

✓ Σκέψου κάτι το οποίο δεν ανέβαλες. Γράψε τι κέρδισες.

## No 3:

### **Λίστα εκπληρώσεων - Πλάνο δράσης ημέρας**

**Η επιτυχία θέλει υπενθύμιση, θυμήσου το και θα με θυμηθείς.** Αυτή είναι μία από τις βασικές αρχές της φιλοσοφίας του Ανθρώπου στο Νησί. Όπως και: **Η επιτυχία περνάει μέσα από λίστες.** Οι λίστες άλλωστε βοηθούν σε αυτή την τόσο σημαντική υπενθύμιση, που τόσο ανάγκη έχουμε για να φτάσουμε στην όποια επιτυχία. Είναι τόσο σημαντικές που αναφέρομαι σε αυτές στο βιβλίο μου *Η επιτυχία κρυβόταν στο κομοδίνο μου* και στο επόμενο που θα κυκλοφορήσει τον Σεπτέμβριο του 2018, αναλύοντάς τες διεξοδικά. Παρ' όλα αυτά, δέχομαι συνεχώς ερωτήσεις για το πώς ακριβώς τις χρησιμοποιούμε: αν πρέπει να αγοράσει κάποιος τετράδιο θεμάτων, πώς να το χωρίσει και πού μπαίνει η κάθε λίστα. Για να λυθούν όλα αυτά, έχω συμπεριλάβει στα άμεσα σχέδιά μου να βγει ένα ημερολόγιο-εγχειρίδιο με οδηγίες για τον τρόπο που τις συμπληρώνουμε, με συγκεκριμένο χώρο για κάθε λίστα.

Η επιτυχία λοιπόν θέλει υπενθύμιση. Πώς να κάνεις αυτό που απαιτείται ώστε να πετύχεις, αν δεν το θυμάσαι; Και πώς να το θυμάσαι αν δεν το έχεις καταγράψει σε μια λίστα; Εδώ λοιπόν



σου προτείνω να φτιάξεις μια λίστα την οποία θα ονομάσεις *Λίστα εκπληρώσεων*. Όχι εκκρεμοτήτων, αλλά εκπληρώσεων. Αντιμετώπισε θετικά τη συγκεκριμένη λίστα ώστε να παρακινήσει περισσότερο να τη δουλεύεις. Η έννοια των εκκρεμοτήτων μπορεί να σε αγχώσει. Όχι όμως αυτή των εκπληρώσεων.

Γράψε στη λίστα εκπληρώσεων τα πράγματα που θα κάνεις την επόμενη εβδομάδα, τον επόμενο μήνα. Είναι ένας τρόπος για να οργανώσεις το πότε θα κάνεις τι. Για να διαγράψεις κάτι από τη λίστα εκπληρώσεων πρέπει να μεταφερθεί στη λίστα *πλάνο δράσης ημέρας*. Το πλάνο δράσης ημέρας αφορά όλα όσα έχεις να κάνεις σήμερα και το συμπληρώνεις το βράδυ της προηγούμενης ή το πρωί της ίδιας ημέρας.

Αν έχεις βάλει στις εκπληρώσεις σου το να πλύνεις το αυτοκίνητο την Παρασκευή, το βράδυ της Πέμπτης διαγράφεις την εκπλήρωση *Πλύσιμο αυτοκινήτου* από τη λίστα εκπληρώσεων και τη μεταφέρεις στο πλάνο δράσης της ημέρας Παρασκευής. Μόλις πλύνεις το αυτοκίνητο, το διαγράφεις και από το πλάνο δράσης ημέρας.

Κάποτε δούλευα με έναν επιχειρηματία ο οποίος μου είπε «Νιώθω απέραντα αναβλητικός γιατί δεν μπορώ κάθε φορά που σκέφτομαι κάτι να το κάνω εκείνη τη στιγμή». Η απάντησή μου ήταν «Μα δεν είσαι αναβλητικός όταν δεν διακόπτεις ό,τι κάνεις για ό,τι προκύψει. Αν το έκανες αυτό δεν θα μπορούσες να είσαι παραγωγικός. Άλλωστε, σημαντικός παράγοντας επιτυχίας είναι να απομονώνεις τους περισπασμούς και να συγκεντρώνεσαι σε μια εργασία πάνω από είκοσι λεπτά χωρίς διακοπή. Αν διακόψεις για δέκα δευτερόλεπτα τη συγκέντρωσή σου για κάτι άλλο, χρειάζεσαι περίπου δέκα λεπτά για να επιστρέψεις στο σημείο συνειδητότητας και βαθιάς κατανόησης που ήσουν πριν από τη διακοπή».

Τι πρότεινα λοιπόν στον επιχειρηματία; Να μη διακόπτει αυτό

που κάνει αλλά να το βάζει στις λίστες του. Τότε κατανόησε το εξής: **Όταν προγραμματίζεις μια εργασία για το μέλλον, δεν είσαι αναβλητικός αλλά οργανωτικός.**

Μέσα από τις λίστες κάνεις τον προγραμματισμό σου. Πότε θα εκπληρώσεις τι. Οι λίστες είναι η υπενθύμισή σου. Μόλις καταγράψεις κάτι, μπορείς να το ξεχάσεις. Να ξεαγχωθείς. Μπορείς να αφοσιωθείς σε κάτι άλλο. Η εκπλήρωση είναι εκεί και σε περιμένει. Άσε που έχεις ελευθερώσει χώρο στο μυαλό σου για δημιουργικές σκέψεις.

Σημαντικό είναι να βλέπεις τις λίστες σου κάθε μέρα, να τις συμπληρώνεις με καινούριες εκπληρώσεις και να διαγράφεις όσες ολοκληρώνεις. Επίσης ο στόχος σου είναι το πλάνο δράσης ημέρας να είναι κενό στο τέλος της ημέρας. Αυτό θα σε κάνει να νιώσεις νικητής και θα σε βοηθήσει να αναβάλεις την αναβλητικότητα σου στο μέλλον. Ουσιαστικά δημιουργείς μια νέα ενδυναμωτική, παραγωγική συνήθεια, που μόνο σπουδαία αποτελέσματα μπορεί να σου φέρει: τη συνήθεια των εκπληρώσεων.

Κάθε εκπλήρωση είναι και μια νίκη. Για την ακρίβεια, **νίκη είναι η εκπλήρωση του άβολου**. Θα σε βοηθήσει απεριόριστα να συμπληρώνεις μία ακόμη λίστα, τη *λίστα νίκης*.

Σκέψου το κάπως έτσι, Συνοδοιπόρε: Κάθε εκπλήρωση είναι μια νίκη έναντι της αναβλητικότητας, που αξίζει να καταγραφεί στη λίστα νίκης σου και να τη γιορτάσεις. Μια φορά την εβδομάδα λοιπόν, θα γιορτάζεις όλες τις νίκες της εβδομάδας, δηλαδή όλες τις σημαντικές σου εκπληρώσεις. Αυτή τη διαδικασία την ονομάζω *τελετουργία εορτασμού*: «Τι σπουδαίο που έκανα κάποιον να χαμογελάσει», «που αύξησα τα αποτελέσματά μου στη δουλειά», «που μου είπε μπράβο ο εργοδότης μου», «που κέρδισα στον διαγωνισμό», «που έκανα το τηλεφώνημα που τόσο καιρό ανέβαλλα», «που την Πέμπτη διέγραψα όλα τα στοιχεία του πλάνου δράσης της ημέρας».

Αν βάλεις στόχο κάθε μέρα να καταγράψεις τρία τουλάχιστον στοιχεία στη λίστα νίκης σου, ουσιαστικά υπενθυμίζεις στον εαυτό σου ότι πρέπει να νικήσεις. Ότι πρέπει να πετύχεις τρεις νίκες για να τις καταγράψεις. Έπειτα, μία φορά την εβδομάδα, στην τελετουργία εορτασμού, τις διαβάζεις και τις γιορτάζεις με φίλους πίνοντας έναν καφέ, κάνοντας μια βόλτα, απολαμβάνοντας μια ωραία θέα ή ένα όμορφο γεύμα. Με αυτόν τον τρόπο προγραμματίζεις τον εαυτό σου να πετύχει ακόμα περισσότερες νίκες. Γι' αυτό και ονομάζω την τελετουργία εορτασμού «απόλυτο προγραμματισμό νίκης».

Ο ευκολότερος τρόπος για να σε κατανοήσουν οι φίλοι σου και να συμμετέχουν στην τελετουργία, Συνοδοιπόρε, δηλαδή να γίνουν και εκείνοι Συνοδοιπόροι μας, είναι να διαβάσουν αυτό το ebook. Έτσι μπορείς να τους παραπέμψεις στο [www.dioptra.gr](http://www.dioptra.gr) ή στο [www.IslandofMan.me](http://www.IslandofMan.me) ώστε να το κατεβάσουν εντελώς δωρεάν κι εκείνοι. Αυτό θα τους επιτρέψει να μοιραστούν μαζί σου τις δικές τους νίκες σε μια κοινή τελετουργία εορτασμού.

Το αποτέλεσμα της τελετουργίας για εσένα θα είναι δέκα φορές καλύτερο αν συμμετέχουν ενεργά σε αυτήν άλλοι άνθρωποι. Αν δημιουργήσεις με φίλους και συνεργάτες ένα περιβάλλον εκπληρώσεων και σπρώχνετε ο ένας τον άλλον συνεχώς προς την πρόοδο, την επιτυχία, τη νίκη. **Μέσα από το μοίρασμα μεγεθύνεται μια εμπειρία.**

Μοιράσου τη γνώση και βοήθησέ τους να αναβάλουν τη δική τους αναβλητικότητα.

Περισσότερα για αυτόν τον προγραμματισμό αναφέρω στο βιβλίο μου που θα κυκλοφορήσει τον Σεπτέμβριο του 2018. Να ήξερες πόσες φορές θέλησα να αναβάλω τη συγγραφή του. Αλλά και πόσο χαρούμενος νιώθω που δεν το έκανα.

## **Ασκήσεις:**

✓ Δημιούργησε τρεις λίστες: λίστα εκπληρώσεων, πλάνο δράσης ημέρας, λίστα νίκης.

✓ Συμπλήρωνε τρεις τουλάχιστον νίκες κάθε μέρα στη λίστα νίκης σου. Τρεις νίκες που σχετίζονται με την αναβολή της αναβλητικότητάς σου.

✓ Στο τέλος της εβδομάδας γιόρτασε με φίλους όλες τις νίκες σου.

## **No 4:**

### **Άσκηση εκπληρώσεων**

Για μία ολόκληρη μέρα, ξεκινώντας από τώρα, κάνε ό,τι σου έρχεται στο μυαλό και είχες σκοπό να αναβάλλεις, ό,τι ανέβαλλες τον τελευταίο καιρό ή ό,τι ανέβαλλες εδώ και χρόνια. Αυτές τις είκοσι τέσσερις ώρες απλώς θα εκπληρώνεις. Γρήγορα και αποφασιστικά. Στο τέλος της ημέρας κατάγραψε κάπου τα αποτελέσματα.

Τι έκανες, τι κέρδισες, τι πέτυχες, τι ένιωσες αυτές τις είκοσι τέσσερις ώρες; Θα εκπλαγείς από το πόσα σπουδαία μπορείς να καταφέρεις μέσα σε μια ημέρα. Κι αυτό θα σε ωθήσει να θέλεις να συνεχίσεις και την επόμενη ημέρα, και την επόμενη, και την επόμενη. Προσοχή! Να ολοκληρώνεις κάθε εργασία προτού πας στην επόμενη.

Στο τέλος της άσκησης ίσως συνειδητοποιήσεις ότι ήσουν περισσότερο παραγωγικός μέσα σε μια ημέρα από ό,τι όλη την προηγούμενη εβδομάδα, ίσως και όλο τον προηγούμενο μήνα. Σίγουρα πολύ πιο παραγωγικός από τους περισσότερους ανθρώπους γύρω σου.

## **Ασκήσεις:**

✓ Για είκοσι τέσσερις ώρες, ξεκινώντας από τώρα, μην αναβάλλεις τίποτα.

✓ Σημείωσε τα εξής: τι έκανες, τι κέρδισες, τι πέτυχες, τι ένιωσες αυτές τις είκοσι τέσσερις ώρες;

## No 5:

### **Ξυπνητήρι αναβλητικότητας**

Όταν οι άνθρωποι σκέφτονται ότι πρέπει να κάνουν κάτι, συνήθως, η πρώτη τους αντίδραση είναι «Άσ' το, μετά». **Ένα «μετά» έρχεται πάντα καθυστερημένο.** Ή σκέφτονται «κάποια στιγμή θα...». **Το «θα» συνήθως δεν θυμάται ποτέ το σημείο του ραντεβού.** Αυτό το «μετά» ή το «θα» οδηγούν στο σύνδρομο «άντε να τελειώσει το ένα για να έρθει το άλλο». Δηλαδή, άντε να τελειώσει αυτή η εβδομάδα, άντε να τελειώσει αυτός ο μήνας, άντε να τελειώσει αυτή η δουλειά για να φτιάξουν τα πράγματα.

Επειδή δεν εκπληρώνουμε τα ουσιώδη στη διάρκεια της ημέρας και στη διάρκεια της εβδομάδας, δεν καταφέρνουμε σημαντικά πράγματα, με αποτέλεσμα να μη συμβαίνει κάτι όμορφο στη ζωή μας. Λόγω της έλλειψης όμορφων καταστάσεων λοιπόν είναι πιο εύκολο να δώσεις έμφαση στα άσχημα που συμβαίνουν. Άλλωστε το μυαλό δουλεύει ασταμάτητα. Αν δεν το τροφοδοτήσεις με θετικά μηνύματα, είναι εύκολο να εστιάσει σε αρνητικές σκέψεις. Κάπου σίγουρα πρέπει να εστιάσει.

Ποια είναι η εύκολη λύση όταν δεν νιώθεις δημιουργικός; Να περιμένεις να τελειώσει η εβδομάδα, ο μήνας, η δουλειά, ο χρόνος. Άντε να φύγει το 2016 να έρθει το 2017, άντε να φύγει το

2017 να έρθει το 2018, άντε να φύγει το καλοκαίρι να έρθει το φθινόπωρο μήπως και φτιάξουν τα πράγματα.

Μα τα πράγματα φτιάχνονται μόνο από εμάς. Αν περιμένεις να φύγει μόνο του το αρνητικό συναίσθημα, θα χάσεις πολύτιμο χρόνο. Και μόνο του να φύγει, που πολύ αμφιβάλλω, θα έχουν έρθει δεκάδες άλλα αρνητικά μέχρι τότε να το αντικαταστήσουν επάξια.

Αν, για παράδειγμα, κάποιος δεν έχει χρήματα ούτε για την επιβίωσή του και περιμένει να τελειώσει η κρίση στην Ελλάδα (άρα αναβάλλει να κάνει κάτι άμεσα για την οικονομική του κατάσταση), η οποία κρίση τελικά όχι μόνο δεν τελειώνει αλλά βαθιάνει κι άλλο, θα νιώθει όλο και χειρότερα.

Στο συγκεκριμένο παράδειγμα που αφορά τα οικονομικά, αν αναβάλλεις να βρεις δουλειά ή να αυξήσεις τα αποτελέσματά σου στη δουλειά που ήδη κάνεις, ή να βρεις καλύτερη δουλειά, ή να βρεις δεύτερη απασχόληση, ή να χτίσεις μια πηγή παθητικού εισοδήματος, η ζωή θα γίνεται όλο και πιο δύσκολη.

Με το συγκεκριμένο σύνδρομο, δηλαδή το «άντε να τελειώσει το ένα για να έρθει το άλλο», ουσιαστικά κινδυνεύουμε να φύγει η ζωή μας από τα χέρια μας και εμείς ακόμα να περιμένουμε να φτιάξουν τα πράγματα από μόνοι τους. **Ποτέ δεν είναι αργά, απλά είναι αργότερα απ' ό,τι ήταν παλιότερα.**

Τα πράγματα δεν φτιάχνουν από τους άλλους. Οι καταστάσεις δεν φτιάχνουν από μόνες τους. **Αν περιμένουμε από τους άλλους ή από τις καταστάσεις, πιθανότατα θα περιμένουμε για πάντα. Αν περιμένουμε από εμάς, θα φτάσει κάποια στιγμή που θα πούμε «Δεν το περίμενα!».**

Όταν λέω «Κάνε την αναβλητικότητα ξυπνητήρι σου», Συνοδοιπόρε, εννοώ ότι τη στιγμή που λες τις λέξεις «άσ' το τώρα», «μετά», «κάποια στιγμή θα...», «αργότερα», κι άλλες τέτοιες λέξεις και φράσεις που συνδέονται με την αναβλητικότητα, θα



χτυπάει ένα καμπανάκι μέσα σου: **το ξυπνητήρι εκπληρώσεών σου**. Αυτό είναι κάτι που πρέπει να το δουλέψεις για να γίνεται αυτόματα. Θα πρέπει να συνδέσεις όλες τις εκφράσεις αναβλητικότητας με το εσωτερικό σου ξυπνητήρι. Όταν χτυπάει, θα αλλάζεις την αντίδρασή σου ως εξής: «Μα τι είπα; Μετά; Αυτό είναι ειδοποίηση ότι πρέπει να το κάνω τώρα. Εδώ και τώρα». Και απλώς να εκτελείς αυτό που είχες σκοπό να αναβάλεις.

Ειλικρινά σου λέω, σήμερα σκέφτηκα να μην ολοκληρώσω το συγκεκριμένο ebook. Αυτό ήταν το πιο βολικό. Μάλιστα είπα: «Έχω άλλα να κάνω. Μήπως δεν είναι του παρόντος; Μήπως να το κάνω αργότερα;». Το μη παραγωγικό πραγματικό εγώ μου, που αγαπάει το βόλεμα και δεν με πάει στην πρόοδο, μίλησε μέσα μου. Το άκουσα, αποφάσισα όμως συνειδητά να μην το υπακούσω. Αποφάσισα να υπακούσω τον ιδανικό μου εαυτό. Μόλις αναρωτήθηκα «Μήπως να το κάνω αργότερα;» χτύπησε καμπανάκι. Είπα φωναχτά, ώστε και να το ακούσω και να το πιστέψω: «Τι; Αργότερα; Νικόλα, πρέπει να το κάνεις τώρα! Ανάβαλε την αναβλητικότητά σου. Εδώ και τώρα». Και στρώθηκα στη δουλειά.

Αυτός είναι ο λόγος που και εσύ διαβάζεις το συγκεκριμένο κείμενο. Τι κέρδισα από αυτό; Εκπλήρωσα τον σκοπό της ζωής μου, να βοηθήσω ανθρώπους να βρουν τον σκοπό της ζωής τους, να τους βοηθήσω να αναδείξουν την υπέρτατη δύναμη μέσα τους. Ελπίζω δηλαδή ότι το κατάφερα. Εσύ είσαι ο κριτής άλλωστε. Το σημαντικό είναι ότι εγώ νιώθω πως τα έχω καταφέρει. Ότι έχω βοηθήσει έστω έναν άνθρωπο, που διαβάζει τώρα αυτές τις γραμμές, να φτάσει πιο κοντά στη δική του επιτυχία, ευτυχία, ευδαιμονία και πληρότητα.

Και αυτό με κάνει να πλημμυρίζω αγάπη, μια και νιώθω ότι προσφέρω αγάπη. Νιώθω χαρούμενος καθώς εκπληρώνω τις ανάγκες μου, αυτές της προόδου, της αγάπης και της πληρότητας, δηλαδή της εκπλήρωσης ενός ανώτερου σκοπού ζωής που

περιλαμβάνει πολλούς ανθρώπους. Πραγματώνω τις αξίες μου, όπως αυτές της δημιουργίας, της αξιοπιστίας, της νίκης, της καινοτομίας, της συγγραφικής έκφρασης.

Φαντάζεσαι λοιπόν να είχα αφήσει την αναβλητικότητα μου να κυριαρχήσει και να μην την είχα χρησιμοποιήσει σαν ξυπνητήρι μου; Να μην είχα γράψει αυτό το ebook; Τι θα είχα χάσει εγώ; Τι θα είχες χάσει εσύ;

## **Ασκήσεις:**

✓ Σημείωσε όλες τις λέξεις και φράσεις που ξεστομίζεις και συνδέονται με την αναβλητικότητα.

✓ Κάνε την αναβλητικότητα ξυπνητήρι σου. Όποτε λες μία από τις φράσεις που συνδέονται με την αναβλητικότητα, φώναξε δυνατά: «Αυτό είναι ειδοποίηση ότι πρέπει να το κάνω τώρα. Εδώ και τώρα». Και απλώς εκτέλεσε αυτό που είχες σκοπό να αναβάλεις.

## No 6:

### ***Μικρές άμεσες νίκες***

**Πολλές μικρές νίκες οδηγούν σ' έναν θρίαμβο. Πολλά μικρά βήματα κερδίζουν τους πιο μακρινούς αγώνες δρόμου.** Οπότε, πρακτικά, όταν πετύχεις άμεσα μια μικρή νίκη, δηλαδή τώρα, μόλις τελειώσεις την ανάγνωση αυτού του κειμένου, σε ελάχιστα δευτερόλεπτα από τώρα δηλαδή, είσαι νικητής και προετοιμάζεσαι για τον θρίαμβο.

Τι ανέβαλες την προηγούμενη μέρα, την προηγούμενη εβδομάδα, ίσως και χρόνια πριν; Σκέψου κάτι. Επίλεξε αυτό που θα εκπληρώσεις σε μερικά δευτερόλεπτα και πέτυχε μια νίκη, έστω μικρή, για εκείνο που χρόνια, μήνες, εβδομάδες, ημέρες τώρα αναβάλλεις.

Αν κάναμε όσα σκεφτόμαστε ότι θα ήταν καλό κάποια στιγμή να κάνουμε, θα είχαμε ό,τι θέλαμε, θα ήμασταν όπου θέλαμε, με όποιους θέλαμε.

Το διάβασμα τελειώνει. Ήρθε η ώρα να αναλάβεις δράση, Συνοδοιπόρε. Να πετύχεις τώρα μια μικρή νίκη στη μάχη με την αναβλητικότητα σου.

Φτιάξε **τώρα** το βιογραφικό σου, κάνε **τώρα** εκείνο το τηλεφώνημα, κάνε **τώρα** έρευνα στο διαδίκτυο για εκείνη την

επιχειρηματική ιδέα, επέλεξε να κάνεις **τώρα** κάτι που γίνεται από τον χώρο που βρίσκεσαι και διαβάζεις αυτό το ebook. Μην προβάλλεις δικαιολογίες του τύπου «θα το κάνω μετά γιατί τώρα δεν έχω τα μέσα». Επέλεξε να κάνεις κάτι που μπορείς με τα διαθέσιμα μέσα, από εκεί που είσαι. Τώρα!

Αν πετύχεις κάτι αυτή τη στιγμή, κάτι που δεν είχες σκοπό να κάνεις προτού διαβάσεις αυτές τις γραμμές, εκπαιδεύεις τον εγκέφαλό σου ότι μπορείς να πετύχεις και κάτι μεγαλύτερο, κάτι καλύτερο, κάτι σπουδαιότερο. Προγραμματίζεις τον εαυτό σου να γίνει νικητής. Μέσα από τις πράξεις σου αλλάζεις την ιστορία στο μυαλό σου. Δεν είσαι πια αναβλητικός, αλλά άνθρωπος των εκπληρώσεων.

**Ποτέ δεν είναι αργά. Ας βιαστούμε όμως καθώς το πολύ αργά παραμονεύει.** Η κατάλληλη στιγμή είναι πριν από είκοσι χρόνια για να ξεκινήσουμε τις εκπληρώσεις. Η αμέσως πιο κατάλληλη στιγμή είναι τώρα. **Ανάβαλε την αναβλητικότητα από χθες, γιατί σήμερα είναι ήδη αργά!**

Ήρθε η ώρα για την εκπλήρωσή σου. Να έχεις μια σπουδαία ημέρα, μια σπουδαία νύχτα ανάλογα με την ώρα που διαβάζεις το συγκεκριμένο κείμενο.

Εξαιρετική αρχή λοιπόν, άνθρωπε των εκπληρώσεων. Να ξέρεις ότι σέβομαι απεριόριστα την προσπάθειά σου και πιστεύω ακράδαντα στη δύναμή σου.

Είμαι περήφανος για εσένα, Συνοδοιπόρε. Και σ' το λέω μέσα από την καρδιά μου.

Ευχές για μια αριστουργηματική ζωή.

Γιατί την αξίζεις και γιατί μπορείς να την αποκτήσεις.

Νικόλας Σμυρνάκης

ΥΓ. Ακόμα διαβάζεις; Τι είπαμε; Πέτυχε τη νίκη τώρα! Αφού είσαι νικητής, ξέχασες; Μην αναβάλλεις να αναβάλλεις την αναβλητικότητά σου, και η ζωή σου δεν θα είναι ποτέ ξανά η ίδια.

;) )

## Βιογραφικό



**Ο Νικόλας Σμυρνάκης** είναι συγγραφέας, success coach, δημιουργός της φιλοσοφίας του Ανθρώπου στο Νησί (Island of Man Success Philosophy). Σπούδασε στο Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΑΣΟΕΕ) και είναι κάτοχος τίτλου MBA (International MBA – ΑΣΟΕΕ).

Για σειρά ετών δίδασκε το μάθημα «Στρατηγική και Καινοτομία» σε κολέγιο.

Έργα του κυκλοφορούν ελεύθερα στο διαδίκτυο. Έχει διακριθεί σε τρεις λογοτεχνικούς διαγωνισμούς (ποίησης, μυθιστορήματος, διηγήματος). Έχει λάβει δύο βραβεία διαδικτύου (e-awards) στις κατηγορίες «Άρθρο 2011» και «Συγγραφικό έργο 2011» (συλλογικό ebook).

Έχει υπάρξει ομιλητής στο TEDx, όπου παρουσίασε τους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να δημιουργήσουμε την πραγματικότητα που επιθυμούμε.

Τον εμπιστεύονται μεγάλοι ιδιωτικοί και δημόσιοι οργανισμοί, που επιθυμούν να αυξήσουν τα αποτελέσματά τους, επιχειρηματίες, καλλιτέχνες, αθλητές, ζευγάρια αλλά και άνθρωποι που θέλουν να αναδείξουν τον ηγέτη μέσα τους και να ανακαλύψουν τον ιδανικό τους εαυτό.

Μέσα από δοκιμασμένες στρατηγικές, παρακινεί τους ανθρώπους να βρουν τον σκοπό τους, να δημιουργήσουν το δικό τους προσωπικό όραμα, να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους, να ξεπεράσουν τους φόβους τους, να νικήσουν τις αρνητικές τους συνήθειες, να βελτιώσουν τις σχέσεις τους, να αναβάλουν την αναβλητικότητα τους, να πετύχουν τους στόχους τους, να αναδείξουν

τον ηγέτη μέσα τους, να οδηγηθούν στην καθολική αλλαγή και ανάπτυξη σε όλες τις πτυχές της ζωής τους.

Με τα σεμινάρια του στην Ελλάδα και στο εξωτερικό έχει διδάξει τις αρχές επιτυχίας σε χιλιάδες ανθρώπους.

Το τελευταίο βιβλίο του *Η επιτυχία κρυβόταν στο κομοδίνο μου* (7η έκδοση), το οποίο βρέθηκε στην τελική δεκάδα για τα βραβεία Public 2017, κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Διόπτρα.

Όραμά του είναι να βοηθήσει ανθρώπους σε όλο τον κόσμο να βρουν το όραμά τους και να τους εξοπλίσει με τα μέσα που απαιτούνται για να το πραγματοποιήσουν.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το  
[www.IslandofMan.me](http://www.IslandofMan.me)

## Το Μετα-επίπεδο για εσένα



Πόσο πολύ θέλεις να γίνεις πρωταθλητής της ζωής, πρωταθλητής στα οικονομικά σου, πρωταθλητής της επιτυχίας, να μεγαλοουργήσεις, να σε ακολουθήσουν άλλοι άνθρωποι, να εμπνεύσεις, να ξεχωρίσεις, να αποτελέσεις, γιατί όχι, τον καλύτερο στον τομέα σου σε ολόκληρο τον πλανήτη; Αναρωτήσου τώρα το εξής: Ξέρεις κάποιον πρωταθλητή που να μην έχει έναν ικανότατο προπονητή;

Η προσωπική ανάπτυξη δεν σταματάει ποτέ. Ό,τι δεν αναπτύσσεται πεθαίνει.

**Η επιτυχία είναι επιστήμη. Η ευτυχία είναι επιστήμη. Έχει αρχές και νόμους. Αν τους ακολουθήσεις, πετυχαίνεις. Αν τους ακολουθήσεις, μπορείς να ευτυχήσεις.**

Ο δημιουργός της φιλοσοφίας του Ανθρώπου στο Νησί (IslandofMan Success Philosophy) Νικόλας Σμυρνάκης είναι παθιασμένος με την ιδέα να κάνει προσβάσιμα σε κάθε ενδιαφερόμενο τα συστατικά στοιχεία της *Εξίσωσης Επιτυχίας και Ευτυχίας*.

Γι' αυτό και ως IslandofMan Success Philosophy προσφέρουμε μια πληθώρα επιλογών σε άτομα, ζευγάρια, ομάδες,



επιχειρήσεις, οργανισμούς, που καλύπτουν κάθε ανάγκη, με απώτερο σκοπό την πρόοδο, την ανάπτυξη, την πληρότητα, την επιτυχία.

### **Personal Success Coaching**

Για προσωπική, συναισθηματική, οικονομική ανάπτυξη και πληρότητα (Coaching με τον Νικόλα Σμυρνάκη ή Coaching από Πιστοποιημένους success coaches της φιλοσοφίας του Ανθρώπου στο ΝηΣί).

### **Immediate Success Coaching**

3ώρα διαδικτυακά sessions πάνω σε συγκεκριμένες θεματικές που προσφέρουν λύσεις σε συγκεκριμένα ζητήματα και αφορούν την πιο επιτακτική ανάγκη του κάθε ενδιαφερόμενου.

### **Relationship Success Coaching**

Πώς να δημιουργήσουμε υγιείς ανθρώπινες σχέσεις, να ελκίσουμε τους ανθρώπους που έχουν ταχθεί για εμάς, να βρούμε αυτό που αποκαλούμε «τον ιδανικό σύντροφο», να βελτιώσουμε τη σχέση μας με τον εαυτό μας και τις σχέσεις μας με τους ανθρώπους γύρω μας.

### **Business Success Coaching**

Αφορά επιχειρήσεις, οργανισμούς και ομάδες (παρακίνηση, ηγεσία, αύξηση αποτελεσμάτων, πωλήσεις).

### **Πιστοποιημένος Success Coach της φιλοσοφίας του Ανθρώπου στο ΝηΣί**

#### **(Certified Success Coach of IslandofMan Success Philosophy)**

Θα ήθελες κάποια στιγμή να εκπαιδεύεις κι εσύ; Να γίνεις success coach βοηθώντας άλλους συνανθρώπους σου να βρουν

τον σκοπό της ζωής τους, να αναδείξουν την υπέρτατη δύναμη μέσα τους, να μπουν στον δρόμο της επιτυχίας και της προσωπικής ολοκλήρωσης;

**Για όλα τα παραπάνω κάνεις αίτηση στο**

<http://www.islandofman.me/contact/>

# ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

## Τριήμερο σεμινάριο

### «Γίνε ο ιδανικός σου εαυτός»

Θα ήθελες να ζήσεις μια μοναδική εμπειρία;

Να σχεδιάσεις τη ζωή που πάντα ονειρευόσουν;

Θα ήθελες να φτάσεις κοντά ή να ανακαλύψεις τον σκοπό της ζωής σου;

Να αυξήσεις την αυτοπεποίθησή σου, να αντιμετωπίσεις τους φόβους σου, να μετατρέψεις τα εμπόδια σε ευκαιρίες και συμμάχους σου, να αναβάλλεις την αναβλητικότητά σου, να πετύχεις τα όνειρα και τους στόχους σου, να έρθεις πιο κοντά στον ιδανικό σου εαυτό, εκείνον που έχει όλες τις απαντήσεις για όσα σε απασχολούν;

Αν ναι, σε περιμένουμε στο επόμενο τριήμερο σεμινάριο.



Θα έχεις την ευκαιρία μέσα από βιωματικό τρόπο να μάθεις τις στρατηγικές που θα σου επιτρέψουν να σχεδιάσεις τη ζωή που πάντα επιθυμούσες.

Περισσότερες πληροφορίες στο [www.IslandofMan.me](http://www.IslandofMan.me)

## Μονοήμερο σεμινάριο «Ο master στις ανθρώπινες σχέσεις και ιδανικός ηγέτης»



Σύμφωνα με το Harvard, η ευτυχία δεν σχετίζεται με το εισόδημα ή με τις θέσεις εξουσίας αλλά με το κατά πόσο έχουμε υγιείς συντροφικές, οικογενειακές, κοινωνικές, φιλικές, επαγγελματικές σχέσεις.

Ο Shawn Achor, ερευνητής της ευτυχίας στο Harvard, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι δεν φέρνει η επιτυχία την ευτυχία αλλά ότι η ευτυχία σε προσωπικό επίπεδο οδηγεί στην επιτυχία και σε επαγγελματικό επίπεδο.

Οπότε:

Η επιτυχία και η ευτυχία περνάνε μέσα από τις υγιείς ανθρώπινες σχέσεις.

Θέλεις να μάθεις πώς να χτίζεις υγιείς ανθρώπινες σχέσεις; Αν ναι, σε περιμένουμε στο μονοήμερο σεμινάριο, απόλυτα εστιασμένο στη δημιουργία υγιών, εποικοδομητικών, παραγωγικών σχέσεων.

Περισσότερες πληροφορίες στο [www.IslandofMan.me](http://www.IslandofMan.me)

## Μονοήμερο σεμινάριο «90 μέρες προς την οικονομική ελευθερία»



- ✓ Πόσο σπουδαίο θα ήταν αν μπορούσαμε να καλύψουμε οποιαδήποτε ανάγκη δική μας ή δικού μας ανθρώπου;
- ✓ Να ζήσουμε εκπληκτικές εμπειρίες, να ταξιδέψουμε τον κόσμο, να βοηθήσουμε άλλους ανθρώπους που έχουν ανάγκη;
- ✓ Να μη χρειάζεται να κοιτάμε τις τιμές των προϊόντων που αγοράζουμε;

Ο Αριστοτέλης Ωνάσης όταν δεν είχε χρήματα επένδυσε στο καλύτερο κοστούμι της αγοράς. Ο Robert Kiyosaki όταν δυσκολευόταν να τα βγάλει πέρα επένδυσε σε ένα σεμινάριο επενδύσεων. Ο Warren Buffett επιμένει ότι πρέπει να εστιάζουμε στην αξία και όχι στο κόστος. Ο Benjamin Franklin έχει πει ότι «Αν ένας άνθρωπος αδειάσει το πορτοφόλι του στο κεφάλι του, κανείς δεν μπορεί να του το πάρει. Η επένδυση στη γνώση αποδίδει πάντα μεγάλο τόκο».

Και ποια είναι η πιο σημαντική επένδυση;

Μα αυτή στον εαυτό μας, στη γνώση, στην προσωπική μας ανάπτυξη.

Στο σεμινάριο «90 μέρες προς την οικονομική ελευθερία» θα έχεις την ευκαιρία να μάθεις τις στρατηγικές που οδηγούν στην αύξηση των οικονομικών αποτελεσμάτων. Αν πραγματικά το επιθυμείς, να δημιουργήσεις μέσα σε 90 ημέρες τις συνήθειες που θα σου επιτρέψουν στο μέλλον να φτάσεις στην πολυπόθητη οικονομική ελευθερία.

Περισσότερες πληροφορίες στο [www.IslandofMan.me](http://www.IslandofMan.me)

